современная кулинария

птица

ОРИГИНАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ ПРОФЕССИОНАЛОВ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Птица – не только очень вкусный, но и полезный продукт. Мясо курицы, утки, гуся, индейки богато белком и многими необходимыми нашему организму веществами. В книге представлены лучшие рецепты закусок и салатов, супов и горячих блюд из птицы от шеф-поваров известных российских ресторанов.

- Птица. Оригинальные рецепты от профессионалов
  -
  -
  - Закуски
    - Карпаччо из цыпленка с соусом сациви
    - Карпаччо из куриного рулета с вялеными томатами и рукколой
    - Куриный рулет по-азиатски
    - Куриный галантин с фисташками
    - Копченая индейка а-ля вителло тоннато
    - Сациви из курицы
    - Цыпленок с ореховым соусом и салатом
    - Шаурма с цыпленком и овощами
    - Паштет из индейки
    - Паштет из куриной печени с моченой брусникой и гренками
    - Мусс из фуа-гра с рокфором и вареньем из инжира
    - Лук-порей в апельсиновом соусе с фуа-гра
    - Флан из куриной печени с вишневым конфитюром
    - Кокот из курицы с белыми грибами
    - Якитори из курицы
  - Салаты
    - Салат из копченого цыпленка с манго и авокадо
    - Салат с куриной грудкой, спаржей и горчичным соусом
    - Огуречный салат с копченой курицей и мятой
    - «Цезарь» с курицей и креветками
    - «Цезарь» с перепелкой
    - «Оливье» с копченой куриной грудкой
    - «Оливье» в стиле ретро с перепелкой
    - Китайский куриный салат
    - Салат с куриными крылышками в медовом соусе
    - Салат с утиной грудкой, свежими ягодами и

цитрусовым соусом
    - Салат с копченой утиной грудкой, рокфором и клубникой
    - Микс-салат с уткой и мацони с медом и орехами
- Супы
    - Куриный бульон с рисом
    - Суп с курицей и яйцом по-азиатски
    - Суп с курицей, лапшой удон и омлетом
    - Щи суточные на петухе
    - Солянка с утиной ножкой конфи и чоризо
    - Похлебка из утки, тыквы и хурмы
    - Сырный суп с курицей
    - Суп-пюре из репы с утиной грудкой
    - Вишисуаз с копченой утиной грудкой
- Горячие блюда
    - Цыпленок, фаршированный сыром дор блю и медовой грушей
    - Цыпленок табака по-фермерски
    - Цыпленок карри
    - Цыпленок, жаренный с кизилом, луком и гранатом
    - Курица в соусе терияки
    - Пулярка пти-марье
    - Запеченная куриная грудка с соусом из белых грибов
    - Куриная грудка с пармезаном и прошутто
    - Куриные зразы с грибами и шпинатом
    - Котлеты пожарские
    - Котлеты по-киевски в сырной панировке
    - Тушеные куриные потрошки с фасолью и томатами
    - Чахохбили из куриных крыльев
    - Чахохбили из куриных желудочков
    - Фондю с курицей, хлебом и картофелем
    - Ризотто с цыпленком и белыми грибами
    - Жареные перепела под соусом из зеленых яблок
    - Перепелка с салатом, тыквой и сырным соусом
    - Гусь с яблоками
    - Рагу из гуся с белыми грибами и яблоками в кляре
    - Утка с лапшой и грибами
    - Утиная грудка с гранатовым соусом
    - Утиная грудка с апельсином и цикорием
    - Утиная грудка с капучино из спаржи и сельдерея

- Индейка в шампанском
- Бедро индейки в белом вине с пряными травами
- Голубцы из индейки с соусом из сморчков
- Котлетки из индейки в грибном соусе с клюквенным чатни

Птица. Оригинальные рецепты от профессионалов

© ООО «Шефик», 2013
© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2014
© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru), 2014

* * *

Мясо птицы популярно с древнейших времен. Его всегда ценили за прекрасный вкус, мягкую и нежную текстуру. Мясо кур, индеек, уток, дичи содержит в среднем 20 % полноценных белков, богато витаминами и минеральными веществами, в большинстве своем имеет легкоплавкий жир, благодаря чему хорошо усваивается организмом, к тому же оно низкокалорийно. так что сегодня, это без преувеличения, универсальный продукт, из которого делают и закуски, и разнообразные горячие блюда.

А что хотели бы приготовить вы? Любимую курицу, праздничную индейку или, может быть, фаршированного яблоками гуся? В этой книге собраны рецепты блюд из разных видов птицы и, что называется, на любой вкус и случай: для семейного ужина и торжественного обеда с участием званых гостей, для приверженцев традиционной русской кухни и любителей экзотики… а чтобы результат трудов вас порадовал, нужно не только хорошо птицу приготовить, но для начала «правильно» ее купить.

Нежное мясо молодых птиц идеально подходит для жарки на плите или гриле. С возрастом оно становится более жестким, упругим (и, соответственно, требует более длительной готовки), правда при этом приобретает такой вкус, какой редко бывает у молодых особей. Вот почему, например, для варки бульона лучше использовать взрослую птицу. Определить возраст нетрудно: у молодых экземпляров клюв и кончик грудной кости на ощупь эластичны и легко сгибаются, в то время как у старых они жесткие. правда, покупая упакованную птицу, будь то свежая или мороженая, придется положиться на этикетку и на то, что можно увидеть сквозь оболочку: у молодой птицы кожа должна выглядеть гладкой и не иметь волосков. Обратите также

внимание на то, чтобы птица была упитанной (это один из основных показателей качества). и, наконец, следует убедиться в ее свежести: поверхность тушки должна быть упругой, кожа – сухой, без пятен, подкожный жир – без постороннего запаха…

Ну что ж, надеемся, вы полностью готовы – осталось купить и приготовить птицу по выбранному рецепту. Успехов на кухне и приятного аппетита!

Закуски

Карпаччо из цыпленка с соусом сациви

296 ккал
40 мин

Филе куриных бедер – 700 г
Желатин – 10 г
Соль, перец
Для соуса сациви
Грецкие орехи очищенные – 200 г
Репчатый лук – 150 г
Чеснок – 2 зубчика
Сливочное масло – 50 г
Пшеничная мука – 30 г
Кориандр – 1 г
Сунели – 1 г
Черный перец горошком – 5 г
Куриный бульон – 200 мл
Кинза – 10 г
Соль

Приготовить соус сациви:

– Орехи, лук и чеснок пропустить 2 раза через мясорубку.

– Обжарить ореховую смесь на сливочном масле, на слабом огне с добавлением муки.

– Влить куриный бульон, приправить солью и специями, довести до кипения (соус должен загустеть).

– В остывший соус добавить рубленую кинзу и перемешать.

Филе курицы посолить и поперчить, положить в миску, добавить замоченный в холодной воде желатин и перемешать. Завернуть мясо с желатином в пищевую пленку в виде колбаски. Готовить на пару в течение 20 минут. Остудить и нарезать кружочками толщиной 3 мм.

Выложить соус сациви на блюдо, сверху уложить ломтики цыпленка и украсить зеленью кинзы.

Карпаччо из куриного рулета с вялеными томатами и рукколой

165 ккал
1 ч + охлаждение

Куриное филе – 800 г
Чеснок – 3 зубчика
Лавровый лист – 2 шт.
Оливковое масло – 60 мл
Вяленые помидоры – 60 г
Руккола – 80 г
Соль, перец

Куриное мясо посолить, добавить чеснок, лавровый лист и свернуть в рулет при помощи пищевой пленки. Затем обернуть в фольгу и варить на слабом огне 35–40 минут.

Остудить рулет в течение 5 часов, после чего нарезать тонкими ломтиками.

Выложить карпаччо на тарелку, полить оливковым маслом, посыпать свежемолотым перцем, добавить вяленые помидоры и украсить рукколой.

Традиционное карпаччо – блюдо из тонко нарезанных кусочков сырого мяса, как правило, говяжьего филе. Автор оригинального рецепта, владелец культового венецианского бара Harry's Джузеппе Чиприани, разработал его в середине прошлого века специально для одной своей посетительницы, которой врачи запретили есть мясо, прошедшее тепловую обработку. Сегодня термин «карпаччо» применяется как термин, обозначающий способ подачи в виде тонкой нарезки ломтиками, включая мясо, рыбу, овощи, грибы, фрукты и др.

Куриный рулет по-азиатски

207 ккал
45 мин

Филе куриной грудки – 800 г
Лапша соевая – 40 г
Репчатый лук – 50 г
Оливковое масло – 100 мл
Шпинат свежий – 80 г
Морковь – 80 г
Сладкий перец (трех цветов) – 80 г
Мирин – 200 мл
Имбирь – 20 г
Соевый соус – 300 мл
Саке – 100 мл
Перец чили – 1 шт.
Зеленый лук – 50 г
Кунжут – 10 г
Соль, перец

Куриные грудки отбить до средней толщины, посолить и поперчить. Лапшу отварить до готовности и промыть в холодной воде, откинуть в дуршлаг.

Репчатый лук нарезать мелкими кубиками и обжарить на части оливкового масла со шпинатом. переложить на бумажную салфетку. Грибы нарезать крупной соломкой. Морковь бланшировать и нарезать средней соломкой. так же нарезать и сладкий перец.

На отбитые грудки выложить по центру отварную лапшу, нарезанные грибы, морковь, перец и обжаренный шпинат. Свернуть в рулеты. Обжарить их со всех сторон до золотистого цвета на оливковом масле, затем переложить на смазанный маслом противень и поставить на 10–12 минут в духовку при 180 ˚С.

Смешать в сотейнике мирин, тертый имбирь, соевый соус и саке; поставить на средний огонь и выпарить на треть. Перец чили нарезать мелкими кубиками, зеленый лук нашинковать.

Готовый рулет нарезать на кусочки, выложить на тарелку и полить процеженным соусом. Сверху посыпать кунжутом, перцем чили и зеленым луком.

Куриный галантин с фисташками

193 ккал
2 ч

Лук-шалот – 4 шт.
Чеснок – 3 зубчика
Топленое масло – 4 ст. л.
Белые грибы – 150 г
Тимьян – 4 веточки
Куриный фарш – 1 кг
Телячий язык (отварной) – 100 г
Фисташки (очищенные жареные) – горсть
Сливки 33 % – 100 г
Курица – 1 шт.
Соль, перец

Для мармелада

Свежевыжатый апельсиновый сок – 500 мл
Лук-шалот – 4 шт.
Мед – 2 ст. л.
Тимьян – 2 веточки
Душистый перец горошком – 3 шт.

Мелко нарезанные лук и чеснок обжарить на топленом масле вместе с мелко нарубленными грибами и дать остыть.

У тимьяна обобрать цветки, смешать с куриным фаршем, добавить обжаренные грибы, лук и чеснок, на резанный тонкими квадратиками телячий язык и фисташки. Приправить солью и перцем, влить сливки и хорошенько вымешать.

Из курицы аккуратно вырезать каркас, чтобы тушка была целая, но без костей.

Посолить и поперчить ее, наполнить плотно куриным фаршем, отверстие зашить ниткой. Варить на среднем огне под крышкой 1,5–2 часа до готовности курицы. Оставить остывать в бульоне.

Приготовить апельсиновый мармелад: соединить все его ингредиенты (лук-шалот предварительно нарезать мелкими кубиками), уварить смесь до густой консистенции и дать остыть.

Куриный галантин нарезать ломтиками и подать с апельсиновым мармеладом.

Копченая индейка а-ля вителло тоннато

270 ккал
1 ч 10 мин

Окорочка индейки без кожи – 500–600 г
Оливковое масло – 30 мл
Тимьян – 2 веточки
Морская соль
Салатные листья и каперсы для украшения

Для соуса

Консервированный тунец – 115 г
Яичные желтки – 8 шт.
Оливковое масло – 180 мл
Дижонская горчица – 85 г
Чеснок – 1/2 зубчика
Лук-шалот – 1/4 головки
Каперсы – 10 шт.
Белое сухое вино – 65 мл
Лимонный сок – 35 мл

Окорочка индейки посолить, выложить на противень и поставить на 55–65 минут в коптильню на ольховую стружку при температуре 60 °С. Затем, сбрызнув оливковым маслом и добавив тимьян, переместить их на 15 минут в нагретую до 170 °С духовку. Дать остыть, нарезать тонкими ломтиками.

Приготовить соус:

– Желтки взбить венчиком до удвоения в объеме. Понемногу, тонкой струйкой, влить охлажденное оливковое масло, добавить горчицу и продолжить взбивать еще 5 мин.

– В блендере измельчить в однородную массу тунец, чеснок, лук-шалот и каперсы.

– Смешать эту массу со взбитой яично-масляной смесью, добавить вино и лимонный сок, протереть через частое сито. При необходимости досолить (вместо соли можно влить сок от каперсов и тунца).

– Поставить соус в холодильник на 20 минут.

На круглое блюдо выложить в один слой ломтики индейки, полностью залить их соусом из тунца. Украсить свежими салатными листьями и каперсами, сбрызнуть оливковым маслом.

Сациви из курицы

289 ккал
1 ч + охлаждение

Курица – 1 шт.
Лавровый лист – 4 шт.
Красный перец молотый – 2 г
Сливочное масло – 100 г
Соль, перец

Для орехового соуса

Репчатый лук – 150 г
Сливочное масло – 30 г
Мука – 15 г
Куриный бульон – 600 мл
Грецкие орехи очищенные – 250 г
Кориандр молотый – 2 г
Хмели-сунели – 5 г
Грузинский шафран – 0,5 г
Белый винный уксус – 50 мл
Кинза – 10 г
Чеснок – 4 зубчика
Соль, перец

Курицу промыть, срезать лишний жир. положить в кастрюлю, залить водой, чтобы она полностью покрывала птицу, варить 30 минут под крышкой на слабом огне с добавлением соли, лаврового листа и красного перца.

Курицу переложить на сковороду, поперчить, смазать сливочным маслом и запечь при 180 °С в течение 25 минут, периодически переворачивая и поливая выделившимся жиром.

Приготовить соус. Лук нашинковать и спассеровать на сливочном масле. Затем, помешивая, постепенно всыпать муку и готовить еще 2 минуты. Струйкой влить процеженный горячий куриный бульон, дать закипеть. Грецкие орехи измельчить и перемешать с кориандром, хмели-сунели, шафраном, солью и перцем, добавить в кипящий бульон. Влить уксус и прогреть на слабом огне, не позволяя бульону закипеть. Снять с плиты.

Мякоть остывшей курицы нарезать ломтиками, выложить в соус и прогреть 5 минут. У кинзы обрывать листочки и нарубить, добавить в сациви. Добавить рубленый чеснок и перемешать. перед подачей охладить.

Цыпленок с ореховым соусом и салатом

179 ккал
40 мин

Цыпленок – 800 г
Растительное масло – 200 мл
Зеленый салат – 400 г

Для соуса

Репчатый лук – 300 г
Сливочное масло – 70 г
Грецкие орехи очищенные – 150 г
Хмели-сунели – 5 г
Куриный бульон – 200 мл

Цыпленка нарезать средними ломтиками и обжарить на сковороде на растительном масле, довести до готовности в духовке.

Приготовить соус. Лук нарезать полукольцами и обжарить на сливочном масле, добавить измельченные грецкие орехи, хмели-сунели, влить куриный бульон, варить в течение 10 минут. Затем перелить в блендер и измельчить до однородности.

На тарелки выложить цыпленка, рядом уложить зеленый салат, сверху полить ореховым соусом.

Шаурма с цыпленком и овощами

213 ккал
25 мин

Филе куриных бедер – 500 г
Кориандр молотый – 1 г
Растительное масло – 50 мл
Консервированный зеленый горошек – 30 г
Тонкий лаваш – 4 шт.
Майонез – 80 г
Соль, перец

Для салата

Капуста краснокочанная – 150 г
Морковь – 50 г
Помидоры – 100 г
Огурцы – 80 г
Репчатый лук – 40 г
Зелень (укроп, кинза, фиолетовый базилик) – 10 г
Чеснок – 2 зубчика

Куриное филе отбить, посолить, поперчить, добавить кориандр и обжарить на растительном масле до готовности, затем нарезать соломкой. положить в миску, добавить горошек, перемешать.

Приготовить салат. Капусту и морковь нарезать тонкой соломкой. Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками. Лук нашинковать и перемешать с рубленой зеленью и чесноком.

Все подготовленные ингредиенты поделить на 4 части. половину поверхности одного лаваша смазать майонезом, уложить поочередно куриное филе с горошком и салат. Свернуть лаваш в ролл так, чтобы края были закрыты. Обжарить с двух сторон на сковороде гриль или в вафельнице. повторить с оставшимися ингредиентами.

Паштет из индейки

229 ккал
50 мин

Репчатый лук – 60 г
Белый хлеб – 300 г
Сливки 35 % – 300 г
Филе индейки – 800 г
Кабачок – 150 г
Анчоусы – 40 г
Каперсы – 40 г
Яичные желтки – 3 шт.
Сливочное масло – 30 г
Соль, перец

Лук очистить и произвольно нарубить. Хлеб замочить в сливках, предварительно срезав корки.

Индейку нарезать маленькими кусочками, приправить солью и перцем, добавить рубленый лук и замоченный хлеб. Пропустить через мясорубку с мелкой сеткой.

Кабачок, анчоусы и каперсы измельчить и перемешать с фаршем из индейки, добавить желтки, соль и перец.

Подготовленную массу уложить в смазанную маслом форму для запекания, накрыть крышкой и запечь в нагретой до 180 °С духовке в течение 25–30 минут. подавать паштет можно теплым или холодным.

Паштет из куриной печени с моченой брусникой и гренками

177 ккал
2 ч

Брусника – 300 г
Водка – 40 мл
Лимоны (цедра) – 2 шт.
Сахар – 80 г
Тимьян – 3 веточки
Хлеб с отрубями или бородинский – 1/2 буханки
Лук-шалот – 2 шт.
Морковь – 1 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Розмарин – 1 веточка
Оливковое масло – 50 мл
Портвейн красный – 100 мл
Соль, перец

Приготовить моченую бруснику: смешать ягоды с водкой, лимонной цедрой, сахаром и листочками тимьяна и дать настояться в холодильнике в течение 2 часов.

Хлеб нарезать очень тонкими ломтиками и подсушить в духовке до хруста.

Очищенные и произвольно нарезанные лук-шалот, морковь и чеснок обжарить вместе с розмарином на оливковом масле. Добавить куриную печень, обжаривать в течение 15 минут, влить портвейн и уварить до выпаривания жидкости.

Приправить по вкусу солью и перцем, измельчить с помощью блендера до нужной консистенции и дать остыть.

Подать паштет с моченой брусникой и подсушенными кусочками хлеба.

Мусс из фуа-гра с рокфором и вареньем из инжира

143 ккал
1 ч 10 мин + маринование

Фуа-гра – 300 г
Красный портвейн – 50 мл
Сахар – 60 г
Рокфор – 30 г
Инжир – 200 г
Бальзамический уксус – 30 мл
Пшеничный хлеб для тостов – 4 ломтика

Удалить из фуа-гра все сосуды и замариновать в портвейне с добавлением небольшого количества сахара на 3 часа.

Плотно завернуть фуа-гра в пленку, чтобы внутрь не попала вода, перевязать и опустить в воду, нагретую до 65–70 °С, на 50 минут. Вынуть и дать остыть. Смешать фуа-гра с рокфором и взбить блендером до получения однородной массы.

Приготовить соус-варенье. Свежий инжир очистить, нарезать кубиками. Оставшийся сахар карамелизовать на сковороде, добавить инжир и бальзамический уксус. Перемешать.

Хлеб для тостов разрезать на части и обжарить на сухой сковороде или подсушить в духовке или тостере. Выложить готовые гренки на тарелки и дать остыть.

Мусс из фуа-гра сформовать в виде кнелей с помощью двух ложек и выложить на гренки. полить соусом из инжира.

Фуа-гра – это жирная утиная или гусиная печень, одна из «визитных карточек» высокой французской кухни. У гусиного фуа-гра вкус более изысканный, нежный и сливочный, в то время как утиная печень более ароматна и имеет ярко выраженный вкус.

Лук-порей в апельсиновом соусе с фуа-гра

107 ккал
25 мин

Лук-порей – 1 шт.
Сливочное масло – 60 г
Белое сухое вино – 100 мл
Апельсины – 4 шт.
Мед – 150 г
Вустерский соус – 30 мл
Стейки из фуагра – 4 шт.
Оливковое масло для жарки
Соль, перец

Порей хорошо промыть и разрезать белую часть на цилиндры длиной 3 см. Обжарить на сливочном масле до золотистого цвета, влить вино.

С одного апельсина снять цедру, из всех четырех выжать сок. Добавить в сковороду к порею мед, сок и цедру апельсина, вустерский соус, приправить солью и перцем, уварить до консистенции соуса средней густоты.

Стейки из фуа-гра посыпать солью и перцем, быстро обжарить на минимальном количестве масла по 30 секунд с каждой стороны.

Выложить порей в апельсиновом соусе на тарелки, рядом разложить кусочки фуа-гра.

Флан из куриной печени с вишневым конфитюром

230 ккал
40 мин

Куриная печень – 500 г
Оливковое масло – 70 мл
Лук-шалот – 150 г
Белое сухое вино – 70 мл
Сливки 33 % – 70 г
Яйца – 5 шт.
Салат корн для украшения
Вишневый конфитюр – 50 г

Куриную печень обжарить на оливковом масле с рубленым шалотом. Залить белым вином, прогреть и измельчить в блендере до однородности.

Протереть массу через мелкое сито, чтобы флан получился нежным и однородным. Добавить сливки и хорошо взбитые яйца. аккуратно перемешать деревянной лопаткой, выложить в формочки, смазанные сливочным маслом, и запекать в духовке при температуре 140–160 ˚С в течение 20 минут до готовности. Охладить.

Выложить на тарелки охлажденный флан, украсить салатом корн и дополнить вишневым конфитюром. Дополнительно к флану можно подать пшеничные гренки.

Кокот из курицы с белыми грибами

213 ккал
35 мин

Филе куриных бедер – 200 г
Белые грибы – 200
Лук-шалот – 15 г
Чеснок – 5 зубчиков
Растительное масло – 50 мл
Тимьян – 1 веточка
Сливочное масло – 50 г
Сливки 33 % – 200 г
Сыр гауда – 30 г
Трюфельное масло – 5 мл
Багет – 8–12 ломтиков
Соль, перец

Филе куриных бедер нарезать небольшими кусочками. Обработанные грибы разрезать на 4 части. Лук-шалот и чеснок очистить и мелко нарубить.

Курицу и грибы обжарить на растительном масле с добавлением тимьяна до золотистого цвета. тимьян удалить, добавить лук-шалот, чеснок и сливочное масло. как только оно растает, положить муку и перемешать. Затем добавить сливки и, постоянно помешивая, довести до загустения, приправить по вкусу солью и перцем.

Готовую массу разложить в порционные кокотницы, посыпать тертым сыром и запечь в духовке при 180 ˚С до золотистой корочки. Ломтики багета подсушить в духовке на отдельной решетке.

При подаче сбрызнуть кокот трюфельным маслом, подать с тостами из багета.

Якитори из курицы

191 ккал
50 мин

Филе куриных бедер – 360 г
Репчатый лук – 1 шт.
Салат латук – 1 шт.

Для маринада

Устричный соус – 100 мл
Саке – 5 мл
Кунжутное масло – 2 мл
Сахар – 7 г

Для соуса

Куриные кости – 200 г
Репчатый лук – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Сахар – 80 г
Соевый соус – 150 мл
Мирин – 80 мл
Саке – 60 мл

Приготовить соус якитори:

– Куриные кости хорошо обжарить в духовке, без масла.

– Лук и морковь очистить, разрезать пополам и обжа рить вместе с костями.

– В отдельном сотейнике смешать с сахаром жидкие ингредиенты соуса и поставить на слабый огонь.

– В тот же сотейник положить обжаренные куриные кости и овощи, томить на слабом огне, пока жидкость не выпарится на треть.

– Процедить соус через сито и дать остыть.

Куриное филе нарезать брусочками и сложить в миску. Сделать маринад, соединив и тщательно перемешав все его ингредиенты. приготовленным маринадом залить кусочки куриного мяса и дать немного промариноваться.

Нанизать курицу на бамбуковые шпажки, перемежая с нарезанным шашечками луком.

Выложить шпажки с курицей на разогретый гриль и жарить до золотистого цвета. Затем перевернуть на другую сторону и смазать соусом якитори.

Перед подачей выложить на тарелку промытые листья латука, а на них – готовые якитори из курицы.

Якитори (в буквальном переводе «жареная птица») – очень популярное японское блюдо из поджаренных над углями кусочков курицы на бамбуковых шампурах. В некоторых странах и даже в отдельных районах Японии приготовленные таким образом другие продукты (это может быть свинина, говядина, рыба и т. д.) также называют «якитори».

Салаты

Салат из копченого цыпленка с манго и авокадо

207 ккал
20 мин

Копченое филе цыпленка – 250 г
Красный лук – 40 г
Манго – 1 шт.
Авокадо – 1 шт.
Микс салатных листьев – 200 г
Майонез – 80 г
Соевый соус – 10 мл
Соль, перец

Цыпленка нарезать крупными кусочками, посолить и поперчить. Красный лук нарезать мелкими кубиками.

Манго и авокадо очистить от кожицы и косточек, половину нарезать вдоль тонкими ломтиками, вторую часть – крупными кубиками.

Половину нарезанного цыпленка перемешать с кубиками авокадо, манго, луком и салатными листьями. Заправить майонезом и соевым соусом.

Выложить салат на тарелки горкой, по кругу разложить ломтики манго и авокадо, а также оставшиеся кусочки цыпленка.

В продаже часто встречаются недозрелые плоды манго и авокадо. Оба этих плода можно дозаривать одинаково – в сухом и теплом месте (не в холодильнике!). Чтобы ускорить дозревание, можно положить их в пакет из коричневой оберточной бумаги.

Салат с куриной грудкой, спаржей и горчичным соусом

221 ккал
35 мин

Филе куриной грудки – 600 г
Оливковое масло – 80 мл
Спаржа – 400 г
Микс салатных листьев – 150 г
Соль

Для соуса

Зернистая горчица – 40 г
Яичный желток – 1 шт.
Мед – 50 г
Винный уксус – 15 мл
Гречишное масло – 50 мл

Приготовить соус. Смешать горчицу с желтком, медом и винным уксусом. Затем влить масло и хорошенько взбить венчиком до однородности.

Куриную грудку обжарить на оливковом масле до готовности, нарезать ломтиками и выложить на тарелки.

Спаржу зачистить, бланшировать 2–3 минуты в подсоленной воде, затем окатить ледяной водой.

Салатные листья промыть и обсушить, смешать с нарезанной кусочками спаржей. Выложить рядом с ломтиками грудки, полить приготовленным соусом.

Огуречный салат с копченой курицей и мятой

117 ккал
30 мин

Огурцы – 1 кг
Перец чили (маленький) – 1 шт.
Мята – 1 пучок
Грецкие орехи (очищенные) – 1 горсть
Копченая курица (филе) – 300 г
Оливковое масло – 100 мл
Вода – 50 мл
Натуральный йогурт – 1 стакан
Лимонный сок – 2 ст. л.
Маслины без косточек – 1 горсть
Соль, перец

Огурцы крупно нарезать, перчик чили без семян очень мелко нарубить, листочки мяты крупно нашинковать, орехи подсушить на сковороде.

Копченую курицу крупно нарезать и слегка прогреть в сотейнике с оливковым маслом (20 мл) и водой.

Приготовить заправку: йогурт взбить с оливковым маслом и лимонным соком.

Смешать огурцы, мяту и нарезанные маслины, приправить солью и перцем, полить йогуртовой заправкой. Сверху уложить теплую копченую курицу, посыпать орехами и рубленым чили.

«Цезарь» с курицей и креветками

295 ккал
50 мин

Филе куриной грудки – 300 г
Креветки без головы (крупные) – 20 шт.
Оливковое масло – 100 мл
Чеснок – 5 зубчиков
Тимьян – 5 веточек
Салат романо – 1 кочан
Бакинские помидоры – 8 шт.
Стружка пармезана – 30 г
Соль, перец

Для соуса

Анчоусы в масле – 2–3 филе
Чеснок – 1 зубчик
Яичные желтки – 6 шт.
Оливковое масло – 150 мл
Лимон (сок) – 1/4 шт.

Для гренок

Чиабатта – 1 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Тимьян – 2 веточки
Оливковое масло – 40 мл
Соль, перец

Приготовить соус. анчоусы порубить в кашицу, добавив 1 ст. ложку масла из банки. Чеснок измельчить в крошку. Желтки взбить в стойкую пышную массу и, не переставая взбивать, влить в нее тонкой струйкой оливковое масло. Добавить анчоусы и чеснок, тщательно перемешать и поставить в холодильник на 30 минут.

Приготовить гренки. Хлеб нарвать крупными кусками, смешать с остальными ингредиентами (предварительно нарубив чеснок и тимьян), сбрызнуть оливковым маслом и подсушить в нагретой до 160 °С духовке в течение 15 минут.

Куриное филе разрезать вдоль пополам, креветки очистить от панциря. то и другое замариновать по отдельности в 20 мл оливкового масла с чесноком и тимьяном, поставить на 20 минут в холодильник. Обжарить (тоже отдельно) на раскаленной сковороде до готовности.

Салат романо нарвать крупными кусочками. Смешать с помидорами, разрезанными на четыре части, соусом и гренками.

Выложить на блюдо, сверху уложить ломтики курицы и креветки, посыпать стружкой пармезана.

«Цезарь» с перепелкой

241 ккал
30 мин

Перепела – 4 шт.
Оливковое масло – 50 мл
Тимьян – 10 г
Салат романо – 500 г
Помидоры черри – 200 г
Пармезан – 50 г
Соль, перец

Для гренок

Хлеб для тостов – 1 упаковка
Оливковое масло – 50 мл
Чеснок – 3–4 зубчика
Соль, перец

Для соуса

Каперсы – 7 г
Анчоусы – 15 г
Чеснок – 1 зубчик
Майонез – 320 г
Соевый соус – 7 мл
Пармезан – 20 г
Оливковое масло – 7 мл

Перепелок разделать на филе без кожи и костей, полить оливковым маслом, посыпать солью и перцем. Обжарить с тимьяном на гриле до готовности.

Приготовить гренки. Хлеб без корок нарезать кубиками, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать солью, перцем и измельченным чесноком. перемешать и подсушить в разогретой духовке до золотистого цвета.

Приготовить соус. каперсы, анчоусы и чеснок измельчить, смешать с майонезом и соевым соусом, тертым пармезаном и оливковым маслом. Хранить до использования в холодильнике.

Листья салата порвать на крупные куски. Добавить половинки помидоров, часть чесночных гренок, половину тертого пармезана и соус. перемешать и выложить на тарелки. Вокруг разложить кусочки перепелки и оставшиеся чесночные гренки, посыпать пармезаном.

«Оливье» с копченой куриной грудкой

297 ккал
50 мин

Картофель – 100 г
Морковь – 80 г
Яйца – 8 шт.
Зеленый горошек (свежемороженый) – 60 г
Соленые огурцы – 80 г
Копченая куриная грудка (филе) – 600 г
Майонез – 250 г
Укроп, петрушка, зеленый лук – по 20 г
Соль, перец

Картофель, морковь, яйца отварить, охладить и очистить. Горошек бланшировать в кипящей воде в течение нескольких минут и быстро остудить в воде со льдом. Соленые огурцы очистить от кожицы.

Нарезать картофель, морковь, яйца, огурцы и половину куриной грудки мелкими кубиками. перемешать нарезанные ингредиенты и горошек, заправить майонезом, приправить солью и перцем. Оставшуюся грудку нарезать ломтиками для украшения.

Выложить салат в виде башенок на тарелки. Украсить ломтиками куриной грудки и зеленью.

> Салаты, выложенные с помощью специального сервировочного кольца, смотрятся аккуратно и эффектно, что особенно важно для блюд праздничного стола.

«Оливье» в стиле ретро с перепелкой

259 ккал
1 ч

Перепелки – 4 шт.
Оливковое масло – 100 мл
Картофель – 120 г
Яйца куриные – 6 шт.
Яйца перепелиные – 4 шт.
Салат романо – 40 г
Каперсы – 15 г
Майонез – 120 г
Черная икра – 20 г
Соль, перец

Перепелок разделать на филе (бедрышки и грудки). посолить и поперчить, обжарить до готовности на оливковом масле. Охладить.

Картофель и оба вида яиц отварить, охладить и очистить.

Обжаренные бедрышки, картофель, огурцы и куриные яйца нарезать кубиками, промытый и обсушенный салат романо и каперсы – произвольно. Все ингредиенты соединить, перемешать и заправить майонезом.

Выложить салат на тарелки с помощью сервировочного кольца. Украсить жареными грудками перепелки, половинками перепелиных яиц и черной икрой.

Если куриным яйцам нужно 15 минут, чтобы быть сваренными вкрутую, перепелиным достаточно всего 5 минут.

Черная икра – малодоступный деликатес. Ее можно с успехом заменить искусственной черной икрой, вкусовые качества которой в наши дни на высоте.

Китайский куриный салат

169 ккал
45 мин

Филе куриной грудки – 400 г
Соевый соус – 60 мл
Перец чили – 1/2 шт.
Лимонный сок – 20 мл
Огурцы – 120 г
Морковь – 120 г
Растительное масло – 50 мл
Зеленый лук – 60 г
Ростки сои – 80 г
Кинза – 50 г
Соль

Для соуса

Ореховая паста – 50 г
Лимонный сок – 10 мл
Кунжутное масло – 8 мл
Перец чили – 1/2 шт.
Зеленый лук – 30 г

Куриные грудки положить в кастрюлю, залить водой, добавить 20 мл соевого соуса, перец чили без семян и лимонный сок. Довести до кипения и варить 20 минут. Достать курицу из бульона, остудить, отбить колотушкой и нарвать руками на кусочки.

Огурцы нарезать тонкой соломкой, выложить в дуршлаг и посыпать солью. Накрыть тарелкой и оставить на 30 минут. Когда огурцы дадут сок, отжать их и обсушить.

Морковь нарезать соломкой и обжарить на сковороде с растительным маслом в течение нескольких минут. Снять с плиты и остудить.

Сложить в миску огурцы, обжаренную морковь, разделанную курицу, нарезанный перьями зеленый лук и ошпаренные ростки сои. Перемешать и оставить в холоде, пока готовится соус.

Приготовить соус: соединить ореховую пасту с лимонным соком, кунжутным маслом и мелко нарубленным перцем чили, влить немного теплой воды, перемешать и добавить нашинкованный зеленый лук.

Перед подачей перемешать салат со всеми остальными ингредиентами. Украсить кинзой. Соус подать отдельно.

Салат с куриными крылышками в медовом соусе

177 ккал
40 мин

Куриные крылышки – 16 шт.
Растительное масло – 80 мл
Репчатый лук – 80 г
Чеснок – 4 зубчика
Кетчуп – 120 г
Мед – 40 г
Соевый соус – 40 мл
Микс салатных листьев – 240 г
Огурцы – 100 г
Морковь – 60 г
Оливковое масло – 100 мл
Лимонный сок – 15 мл
Соль, перец

Куриные крылышки обжарить до готовности на растительном масле с нарезанными луком и чесноком. Добавить кетчуп, мед, соевый соус и все перемешать.

Салат промыть и обсушить, нарвать руками. Огурцы и морковь нарезать соломкой. Овощи и салат перемешать, заправить оливковым маслом и соком лимона, приправить по вкусу солью и перцем.

Готовые крылья выложить на тарелки, рядом положить заправленный салат.

Салат с утиной грудкой, свежими ягодами и цитрусовым соусом

238 ккал
45 мин + маринование

Утиная грудка – 600 г
Красное сухое вино – 200 мл
Мед – 60 г
Чеснок – 2 зубчика
Розмарин – 2 веточки
Микс салатных листьев – 180 г
Свежие ягоды – 120 г
Для цитрусового соуса
Сок апельсина – 100 мл
Сок мандарина – 100 мл
Сок грейпфрута – 100 мл
Мед – 80 г
Оливковое масло – 100 мл

Утиную грудку замариновать в красном вине с добавлением меда, чеснока и свежего розмарина на 5 часов. Достать из маринада, завернуть в фольгу и запечь при 180 °С в течение 30 минут. Остудить.

Приготовить соус. Смешать свежевыжатый сок цитрусовых, выпарить на 2/3 объема, добавить мед и остудить. В остывший соус добавить оливковое масло.

Остывшую утку нарезать ломтиками и выложить на тарелки. Сверху положить промытые и обсушенные листья салата, полить цитрусовым соусом и украсить свежими ягодами.

Салат с копченой утиной грудкой, рокфором и клубникой

239 ккал
10 мин

Клубника – 160 г
Микс салатных листьев – 200 г
Бальзамический соускрем – 80 мл
Копченая утиная грудка – 250 г
Оливковое масло – 20 мл
Рокфор – 100 г

Клубнику помыть, обсушить, разрезать на 4 части. Листья салата промыть, обсушить, заправить бальзамическим соусом. Смешать клубнику с салатом.

Нарезать утиную грудку тонкими ломтиками и разложить на тарелках веером.

Сбрызнуть салат оливковым маслом. Выложить салат с клубникой рядом с ломтиками утиной грудки.

Рокфор нарезать небольшими кусочками. Выложить рокфор сверху на салат.

Микс-салат с уткой и мацони с медом и орехами

134 ккал
45 мин

Фиолетовый базилик – 5 г
Шнитт-лук – 4 стрелки
Лук-шалот – 2 шт.
Грецкие орехи очищенные – 25 г
Миндаль очищенный – 25 г
Имбирь – 5 г
Мацони – 150 мл
Цветочный мед – 50 г
Чеснок – 4 зубчика
Цветочный мед – 50 г
Филе утиной грудки – 2 шт.
Бадьян – 1 звездочка
Кумин – 2 г
Гвоздика – 4 бутончика
Топленое масло – 50 г
Салат латук – 1 кочан
Салат лолло-россо – 1 кочан
кресссалат – 10 г
Соль, перец

Фиолетовый базилик и шнитт-лук тонко нарезать. Лук-шалот мелко нарубить. Грецкие орехи и миндаль мелко нарубить и обжарить на сухой сковороде.

Имбирь натереть, смешать с мацони, посолить и поперчить, добавить мед и рубленый чеснок, перемешать.

Утиную грудку надрезать решеткой со стороны кожицы, посолить и поперчить, положить на холодную сковороду кожей вниз, добавить специи. Жарить на топленом масле с обеих сторон в течение 10—12 минут, переложить на салфетку, чтобы мясо «отдохнуло», затем нарезать тонкими ломтиками.

В сковороду с жиром от утки положить лук-шалот и готовить до мягкости, затем откинуть на сито, чтобы стек жир. Переложить в блендер и измельчить.

Салатные листья перебрать и нарвать руками, смешать с пюре из лука, посолить и поперчить, заправить соусом из мацони и выложить на тарелки. Дополнить салат теплой утиной грудкой и посыпать жареными орехами.

Супы

Куриный бульон с рисом

138 ккал
4 ч

Курица – 1 шт. (1,2 кг)
Вода – около 2 л
Лук-шалот – 2 шт.
Морковь – 2 шт.
Стебель сельдерея – 1 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Рис басмати – 300 г
Яйца – 2 шт.
Укроп – 1 пучок
Соль

Курицу хорошо промыть, положить в кастрюлю и залить холодной водой. Довести до кипения, снять пену, положить очищенные и произвольно нарезанные шалот, морковь, стебель сельдерея и чеснок, посолить. Варить около 4 часов.

Рис отварить отдельно до готовности. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить.

Готовый бульон процедить (овощи выбросить), курицу слегка охладить и разобрать мясо на кусочки руками.

Подать бульон с отварным рисом, кусочками куриного мяса и рубленой зеленью. Украсить каждую порцию половинкой сваренного вкрутую яйца.

Суп с курицей и яйцом по-азиатски

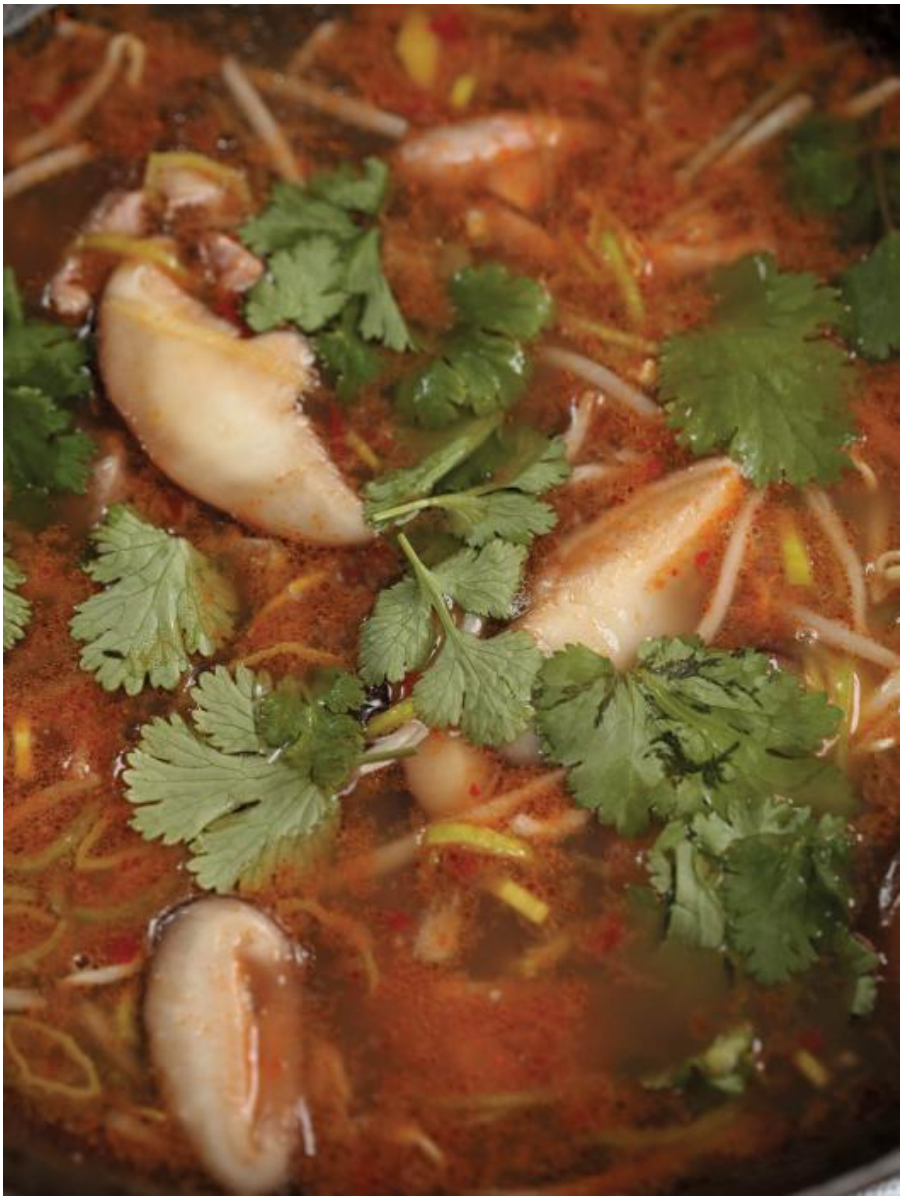
144 ккал
25 мин

Филе куриных бедер – 200 г
Вода – 1,6 л
Грибы шиитаке – 40 г
Лук-порей (белая часть) – 40 г
Ростки сои – 50 г
Соевый соус – 60 мл
Паста кимчи – 20 г
Яйца – 4 шт.
Зеленый лук – 40 г
Кинза – 4 веточки
Соль, перец

Филе куриных бедер освободить от жилок и жира, на резать мясо кусочками и положить в сотейник с кипящей водой. Периодически снимать образующуюся пену. Варить до готовности курицы.

Шляпки шиитаке нарезать крупной соломкой, лук-порей – кольцами. Ростки сои, грибы и порей положить в суп, приправить солью и перцем, добавить соевый соус и пасту кимчи. проварить до готовности порея. Посолить и поперчить по вкусу.

Перед подачей разбить в каждую тарелку яйцо, нарезать зеленый лук и перемешать. Залить горячим супом, посыпать листьями кинзы и немедленно подавать.



Суп с курицей, лапшой удон и омлетом

147 ккал
40 мин

Лапша удон – 175 г
Куриный бульон – 1,6 л
Филе куриных бедер – 350 г
Цукини – 40 г
Морковь – 40 г
Корень имбиря – 15 г
Соевый соус – 40 мл
Кунжутное масло – 15 мл
Лук-порей (белая часть) – 25 г
Зеленый лук – 20 г
Перец чили – 1 шт.
Кинза – 4 веточки
Соль

Для омлета

Яйца – 5 шт.
Мирин – 20 мл
Соевый соус – 15 мл
Саке – 15 мл
Приправа хон даши – 5 г
Сахар – 10 г

Сварить лапшу удон согласно инструкции на упаковке.

Приготовить омлет. Все его ингредиенты тщательно перемешать. Вылить тонким слоем часть массы на разогретую сковороду, поджарить, свернуть в рулет и выложить на бумажную салфетку. То же самое проделать с оставшейся массой. Готовые рулеты нарезать тонкой соломкой.

Налить в сотейник бульон и поставить на огонь. Куриное филе нарезать брусочками, положить в бульон, довести до кипения и снять пену. Цукини, морковь и имбирь нарезать тонкой соломкой и добавить в бульон. Влить соевый соус и кунжутное масло, посолить.

Лук-порей нарезать тонкими кольцами, зеленый лук – перьями, перец чили – колечками. У кинзы оборвать листья.

Перед подачей в центр тарелок выложить лапшу и залить супом. Добавить нарезанный омлет, посыпать перцем чили, перьями зеленого лука и кольцами лука-порея, украсить кинзой.

Щи суточные на петухе

68 ккал
2,5 ч

Петух для бульона – 2 кг
Вода – около 2,5 л
Квашеная капуста – 300 г
Жир для жарки – 50 г
Копченые свиные ребра – 1,3 кг
Томатная паста – 60 г
Морковь – 200 г
Репчатый лук – 80 г
Корень петрушки – 40 г
Лавровый лист – 4 шт.
Мука – 40 г
Чеснок – 2–3 зубчика
Укроп – 20 г
Сметана – 140 г
Соль, перец

Петуха залить холодной водой, чтобы она его полностью покрывала, довести до кипения, снять пену и варить 1,5 часа. Вынуть петуха из кастрюли и использовать его мясо в другом блюде.

Рубленую квашеную капусту потушить с жиром и копчеными свиными ребрами с добавлением части томатной пасты. (после 1,5–2 часов тушения капуста станет красноватой, мягкой, со сладковатым привкусом.)

Тушеную капусту выложить в кастрюлю с бульоном и варить около 1 часа. За 30 минут до окончания варки добавить обжаренные с томатной пастой лук, морковь и корень петрушки, а за 10–15 минут – лавровый лист, перец и спассерованную на сухой сковороде муку.

В готовые щи положить 2–3 зубчика чеснока, растертого с солью, и снятое с костей мясо. перед подачей разлить щи по тарелкам, посыпать укропом и добавить сметану.

Щи будут вкуснее, если потомить их в глиняном горшочке. Для этого кастрюлю со щами надо снять с огня сразу после добавления специй и разлить щи по глиняным горшочкам емкостью 0,5 л. В каждый положить по кусочку снятого с костей мяса и зубчику чеснока, растертого с солью. Сверху покрыть куском раскатанного пресного сдобного теста, смазать его яйцом и запечь в духовке. Когда тестяная крышка подрумянится и станет выпуклой, достать горшочки из духовки.

Солянка с утиной ножкой конфи и чоризо

241 ккал
1 ч 10 мин

Репчатый лук – 300 г
Растительное масло – 100 мл
Томатная паста – 300 г
Куриный бульон – 1 л
Соленые огурцы – 500 г
Колбаса чоризо – 200 г
Утка конфи – 400 г
Каперсы (плоды) – 50 г
Соль, перец, сахар

Лук нарезать тонкой соломкой и слегка обжарить на растительном масле. Добавить томатную пасту и хорошенько ее обжарить. Влить половину куриного бульона.

Огурцы очистить от кожицы, нарезать соломкой и потушить в оставшемся бульоне. Смешать с пассерованной томатной пастой, добавить нарезанную кружками колбасу чоризо и ломтики утки конфи. Приправить по вкусу солью, перцем, сахаром. В конце приготовления всыпать каперсы.

Как и многие другие кулинарные изыски, конфи (confit) из утки придумали французы. Конфи – это способ приготовления мяса (чаще утки, гуся и свинины) для длительного хранения. В оригинальном рецепте конфи утиные ножки сначала засаливали, чтобы удалить из них воду, а потом тушили в собственном жиру на слабом огне, пока мясо не становилось нежнейшим. После этого охлаждали, помещали в глиняный горшок и заливали утиным жиром. В процессе хранения в жиру мясо «созревало», приобретая новые вкус и аромат… Сейчас

конфи из утки продают во многих магазинах в банках, которые могут храниться несколько лет.

Похлебка из утки, тыквы и хурмы

74 ккал
1 ч 45 мин

Утка – 1 шт.
Картофель – 4 шт.
Морковь – 2 шт.
Тыква – 200 г
Стебли сельдерея – 2 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Красный лук – 1 шт.
Растительное масло – 30 мл
Кориандр (зерна) – 2 г
Лавровый лист – 4 шт.
Вода – 4 л
Вяленые томаты – 50 г
Хурма – 2 шт.
Эстрагон – 50 г
Соль, перец

Утку обработать, нарезать средними ломтиками. Картофель, морковь и тыкву нарезать средними кубиками. Стебли сельдерея, чеснок, красный лук мелко нарубить.

В глубокой кастрюле на растительном масле обжарить утку со специями. Затем добавить морковь, тыкву, стебли сельдерея, чеснок и красный лук, готовить еще в течение 5 минут.

Влить воду, посолить и поперчить, варить под крышкой в течение 1,5 часов.

За 20 минут до готовности добавить картофель и мелко нарезанные вяленые томаты.

За 10 минут до готовности добавить рубленую и очищенную от кожицы хурму и эстрагон.

Сырный суп с курицей

114 ккал
40 мин

Вода – 3,5 л
Куриное филе – 500 г
Лавровый лист – 5 г
Чеснок – 4 зубчика
Душистый перец – 5 г
Репчатый лук – 1 шт.
Морковь – 200 г
Картофель – 400 г
Оливковое масло – 50 мл
Рис – 500 г
Плавленый сыр – 500 г
Укроп – 10 г
Соль, перец

В кастрюлю с водой положить куриное филе, лавровый лист, давленый чеснок и душистый перец. Довести филе до полуготовности, выложить на разделочную доску и нарезать мелкими кубиками.

Лук, морковь и картофель очистить и нарезать. Лук и морковь спассеровать на оливковом масле до мягкости и добавить в бульон. Затем из бульона удалить чеснок.

Рис промыть и добавить в бульон вместе с картофелем и плавленым сыром. Затем добавить нарезанное куриное филе, приправить солью и перцем. Варить до готовности.

При подаче посыпать рубленым укропом, сбрызнуть оливковым маслом.

Суп-пюре из репы с утиной грудкой

181 ккал
1 ч

Репа – 4 шт.
Морковь – 2 шт.
Лук-шалот – 2 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Сливочное масло – 50 г
Тимьян – 3 веточки
Куриный бульон – 1 л
Хлеб с отрубями – 4 ломтика
Копченая утиная грудка – 1 шт.
Соль, перец

Все овощи очистить, нарезать произвольно и слегка обжарить на сливочном масле с тимьяном в глубоком сотейнике. Тимьян удалить.

Влить в сотейник куриный бульон и варить до готовности овощей. Измельчить с помощью блендера, протереть через частое сито, приправить солью и перцем.

Хлеб слегка подсушить в духовке, наломать на крупные кусочки.

Подать суп с тонко нарезанной утиной грудкой на гренках, при желании украсив очень тонкими ломтиками свежей репы.

Испокон веков репа являлась основным овощем в русской кухне. Однако с появлением более «модного» и удобного картофеля медленно, но верно была вытеснена в разряд «устаревших» продуктов. Были утеряны многие секреты обработки репы и рецепты блюд на ее основе. А между тем правильно приготовленная репа не только очень вкусна, она еще и невероятно полезна. Продукт низкокалорийный, но богатый витаминами, репа насыщает и при этом не способствует накоплению лишнего веса.

Вишисуаз с копченой утиной грудкой

171 ккал
40 мин

Лук-порей (белая часть) – 400 г
Лук – 100 г
Картофель – 200 г
Растительное масло – 50 мл
Куриный бульон – 1 л
Сливки 33 % – 200 г
Копченая утиная грудка – 200 г
Соль, перец

Овощи промыть, очистить и произвольно нарезать. В кастрюлю налить масло, пассеровать на нем овощи, постоянно помешивая, в течение 10 минут.

Влить бульон и варить до готовности овощей. Добавить сливки, еще раз довести до кипения, посолить, поперчить.

Отлить половину жидкости, а оставшийся суп взбить в блендере до однородности. Суп-пюре должен получиться довольно густым. Если он слишком густой, нужно разбавить его отлитой жидкостью, добавляя ее понемногу. Охладить суп.

Тонко нарезать утиное мясо и украсить им суп сверху, положив по ломтику в центр каждой тарелки.

Вишисуаз, в отличие от других супов-пюре, подается охлажденным. В качестве дополнения для этого изысканного супа подойдут различные ингредиенты на ваш вкус: копченая рыба, красная или черная икра, гренки и т. п. Экспериментируйте!

Горячие блюда

Цыпленок, фаршированный сыром дор блю и медовой грушей

217 ккал
1 ч 20 мин

Цыплята – 4 шт. (по 600 г)
Розмарин – 30 г
Чеснок – 4 зубчика
Оливковое масло – 50 мл
Соль, перец
Для начинки
Груши – 3–4 шт.
Кедровые орешки – 100 г
Мед – 70 г
Сыр дор блю – 250 г

Приготовить начинку. Груши очистить от кожуры и сердцевины, нарезать ломтиками. Кедровые орешки слегка обжарить на сухой сковороде и смешать с ломтиками груш, добавить мед. Нарезать сыр дор блю небольшими кубиками и аккуратно перемешать со смесью груши и орехов.

Цыплят обработать, хорошо промыть, обсушить. Тушки цыплят натереть солью и перцем, наполнить подготовленным фаршем. Ножки скрестить у грудной клетки и скрепить при помощи деревянных шпажек.

Подготовленные тушки цыплят положить на противень, посыпать рублеными розмарином и чесноком, сбрызнуть оливковым маслом и запечь в духовке при 180 °С в течение 45 – 50 минут, периодически поливая выделяющимся жиром. Достать и удалить шпажки.

Готовых цыплят выложить на тарелки, украсить свежим розмарином и сбрызнуть оливковым маслом.

Цыпленок табака по-фермерски

251 ккал
30 мин + маринование

Цыплята – 4 шт. (по 500 г)
Аджика – 200 г
Чеснок – 50 г
Тимьян – 10 г
Паприка – 20 г
Белое сухое вино – 100 мл
Растительное масло – 20 мл
Зелень
Соль, перец

Цыплят разрезать вдоль, раскрыть и слегка отбить. Обмазать аджикой, перемешать с рубленым чесноком, тимьяном, паприкой и вином. Мариновать 2–3 часа.

Обжарить цыплят на раскаленной сковороде с растительным маслом под гнетом до готовности. Приправить солью и перцем. Подать с зеленью.

Рецепт цыпленка табака пришел к нам из грузинской кухни. В оригинале такой цыпленок называется «тапака» – от наименования сковороды, которая традиционно используется для приготовления этого блюда.

Цыпленок карри

199 ккал
30 мин + маринование

Цыплята (по 500 г) – 4 шт.
Морковь – 20 г
Сельдерей (стебель) – 20 г
Редис – 20 г
Шнитт-лук – 5 г
Микс салатных листьев – 100 г
Соль, перец

Для маринада

Чеснок – 5 зубчиков
Кинза – 10 г
Кефир – 150 мл
Минеральная вода с газом – 50 мл
Томатная паста – 25 г
Карри (порошок) – 10 г
Растительное масло – 100 мл
Соль

Приготовить маринад: чеснок и кинзу измельчить, соединить с остальными ингредиентами и перемешать. Посолить по вкусу.

Цыплят разрезать пополам, на сутки замариновать в приготовленном маринаде (в холодильнике), затем обжарить на гриле и в течение 20 минут довести до го товности в духовке при 170 ˚С.

Очищенную морковь и сельдерей нарезать соломкой, редис – кружочками, после чего опустить его на 5 минут в воду со льдом для того, чтобы он хрустел. Шнитт-лук мелко нарубить. Салатные листья перемешать с овощами и заправить оливковым маслом. Посолить и поперчить при подаче.

Подать жареных цыплят с гарниром.

Цыпленок, жаренный с кизилом, луком и гранатом

159 ккал
40 мин

Цыплята – 4 шт.
Кизил сушеный – 50 г
Репчатый лук – 80 г
Чеснок – 2 зубчика
Хмели-сунели – 5 г
Растительное масло – 80 мл
Кинза – 50 г
Фиолетовый базилик (рейхан) – 10 г
Эстрагон – 10 г
Гранат – 1/2 шт.
Соль, перец

Цыплят разрезать пополам и удалить все кости. Кизил замочить в кипятке, удалить косточки. Лук нарезать соломкой. Чеснок нарубить.

Цыплят натереть хмели-сунели, солью и перцем и обжарить на растительном масле с двух сторон.

Добавить к цыплятам кизил, лук и чеснок, закрыть крышкой и готовить на слабом огне в течение 15 минут.

Перед подачей украсить листьями зелени и зернами граната.

Курица в соусе терияки

244 ккал
40 мин

Филе куриных бедер – 600 г
Цукини – 60 г
Морковь – 60 г
Репчатый лук – 60 г
Сладкий перец трех цветов – 60 г
Растительное масло – 50 мл
Ростки сои – 80 г
Саке – 100 мл
Кунжутное масло – 5 мл
Соус терияки – 80 мл
Кунжут – 5 г
Кудрявая петрушка – 15 г
Соль, перец

Куриное филе очистить от жира и жилок, нарезать брусочками. Очищенные овощи нарезать соломкой и перемешать.

На разогретую сковороду налить половину растительного масла и обжарить овощи. Приправить солью и перцем, тщательно перемешать. Добавить ростки сои, влить половину саке и кунжутное масло, прогреть еще минуту и перемешать. Выложить на тарелки.

Влить в сковороду оставшееся масло и обжарить куриное филе с одной стороны до золотистой корочки. Приправить солью и перцем, перевернуть и обжарить с другой стороны. Затем сбрызнуть курицу саке, чтобы она не потеряла сочность. Полить соусом терияки, хорошо перемешать и выложить на тарелки с овощами.

Посыпать блюдо кунжутом и украсить зеленью петрушки.

Японский терияки прочно вошел в международный кулинарный словарь, и все, что готовится с этой приправой, теперь называют «терияки», независимо от того, японское это блюдо или нет. «Тери» в переводе – блеск, а «яки» – гриль. При использовании этого соуса или разновидности маринада пища (а это могут быть мясные, рыбные, овощные блюда) приобретает сладковатый вкус и блестящую глянцевую поверхность, как будто покрытую глазурью. Состав терияки примерно таков: смесь японских вин, соевого соуса и сахара.

Пулярка пти-марье

189 ккал
1 ч 15 мин

Курица – 900 г
Вода – 3 л
Лавровый лист – 2 шт.
Морковь – 350 г
Лук – 400 г
Картофель – 400 г
Сливки 33 % – 70 г
Сливочное масло – 90 г
Зелень для украшения
Соль, перец

Залить курицу водой, добавить соль, перец и лавровый лист, варить 1 час, не забывая снимать пену.

Через 40 минут варки добавить в кастрюлю с курицей нарезанные морковь, лук и картофель, варить до готовности овощей и птицы.

Вынуть из кастрюли курицу и овощи. Курицу разрезать на порционные куски и слегка обжарить на небольшом количестве сливочного масла. Хранить курицу и овощи в тепле до подачи.

Бульон, в котором варились курица и овощи процедить, треть вылить в сотейник, остальное использовать для приготовления других блюд. В сотейник с бульоном добавить сливки и оставшееся сливочное масло, выпаривать на слабом огне, постоянно помешивая, 10 минут.

Овощи выложить на тарелки, полить сливочным соусом, сверху выложить куски курицы и украсить зеленью.

Пулярка – это специально откормленная жирная, мясистая курица. Она идеально подходит для жарки и готовится быстрее, чем обычная курица. В продаже пулярки обозначаются как «куры для быстрой жарки», они всегда упакованы и выпотрошены.

Запеченная куриная грудка с соусом из белых грибов

210 ккал
50 мин

Филе куриной грудки – 4 шт.
Растительное масло – 40 мл
Соевый соус – 40 мл
Чеснок – 10 зубчиков
Тмин – 2 г
Картофель молодой – 600 г
Оливковое масло – 120 мл
Шнитт-лук – 40 г
Соль

Для соуса

Белые грибы – 200 г
Лук-шалот – 20 г
Чеснок – 6 зубчиков
Оливковое масло – 30 мл
Сливки 33 % – 240 г
Соль

Куриные грудки замариновать на 30 минут в смеси растительного масла с соевым соусом, рубленым чесноком и тмином. Затем уложить на пергамент и запечь в духовке при 180 ˚С в течение 13 минут.

Приготовить соус. Очищенные грибы, лук-шалот и чеснок нарезать кубиками и обжарить на оливковом масле. Добавить сливки, посолить и довести до кипения. Томить на слабом огне до загустения.

Картофель очистить и разрезать на четыре части, отварить до готовности с добавлением соли. Слить воду, заправить оливковым маслом и рубленым шнитт-луком.

Перед подачей выложить грудки на политый соусом картофель.

Куриная грудка с пармезаном и прошутто

212 ккал
40 мин

Филе куриной грудки – 4 шт.
Пармезан – 60 г
Тимьян – 4 веточки
Лимон (цедра) – 2 шт.
Ветчина прошутто – 8 ломтиков
Оливковое масло – 120 мл
Микс салатных листьев – 80 г
Соль, перец

Куриные грудки надрезать и раскрыть с внутренней стороны с помощью острого ножа, посыпать изнутри тертым пармезаном, листочками тимьяна, цедрой лимона, солью и перцем.

На каждую грудку уложить внахлест по 3 кусочка прошутто и полить оливковым маслом. Накрыть пленкой и отбить дном сотейника до толщины 1,5 см.

Поставить сковороду на средний огонь и обжарить грудки с той стороны, где ветчина, перевернуть и обжарить с другой стороны, затем снова перевернуть и жарить еще 30 секунд, чтобы ветчина хорошенько подрумянилась.

Подать грудки целиком на салатных листьях.

Куриные зразы с грибами и шпинатом

189 ккал
50 мин

Филе куриной грудки – 4 шт.
Шампиньоны – 200 г
Лук-шалот – 200 г
Растительное масло – 70 мл
Шпинат свежий – 200 г
Сливочное масло – 100 г

Куриное филе отбить в тонкий пласт толщиной 3 мм, посолить и поперчить.

Грибы нарезать сегментами среднего размера, лук – полукольцами. Обжарить на части растительного масла, приправив солью и перцем. За минуту до готовности добавить перебранный и хорошо промытый шпинат.

В приготовленный фарш добавить сливочное масло и выложить на куриное филе, сформовать в виде котлет, прикрыв начинку со всех сторон.

Обжарить зразы на растительном масле до румяной корочки и в течение 10–15 минут и довести до готовности в духовке при 180 °С.

Котлеты пожарские

191 ккал
1 ч 20 мин

Хлеб пшеничный формовой – 60 г
Репчатый лук – 60 г
Сливочное масло – 100 г
Белый батон, подсушенный – 140 г
Молоко – 260 мл
Телятина молочная – 180 г
Мякоть курицы без кожи и костей – 260 г
Сливки 35 % – 80 мл
Яйца – 2 шт.
Соль, перец

Пшеничный хлеб для сухариков нарезать мелкими кубиками и подсушить в духовке.

Лук порубить и обжарить на сливочном масле (50 г), белый батон без корок размочить в подогретом молоке и слегка отжать.

Телятину и куриное филе произвольно нарезать на куски, пропустить через мясорубку. Добавить пассерованный лук, размоченный хлеб и оставшееся сливочное масло, приправить солью и перцем и снова пропустить массу через мясорубку. Влить сливки и хорошо вымешать фарш (он должен быть очень пышным).

Разделить фарш на порции, сформировать овальные котлеты. Обвалять каждую во взбитом яйце, потом в приготовленных сухариках и обжарить на сливочном масле до светлой корочки.

Переложить котлеты на выстеленный пергаментом противень и довести до готовности в духовке при температуре 200 °С.

Пожарские котлеты лучше всего подавать с отварными овощами и молочным соусом.

Котлеты по-киевски в сырной панировке

263 ккал
1 ч

Шампиньоны – 120 г
Растительное масло – 200 мл
Сыр гауда – 80 г
Сливочное масло – 80 г
Куриные грудки (филе) – 4 шт.
Мука – 100 г
Яйца – 2 шт.
Панировочные сухари – 100 г
Пармезан – 60 г
Картофельное пюре – 600 г
Трюфельное масло – 15 мл
Салат корн для украшения – 50 г
Соль, перец

Грибы мелко нарубить, обжарить на растительном масле (40 мл), смешать с тертым сыром гауда и размягченным сливочным маслом. Сформовать начинку в виде маленьких колбасок и положить в холодильник, чтобы масло застыло.

В каждой куриной грудке сделать надрез, раскрыть ее, как книгу, и отбить. Посолить, поперчить, выложить в центр начинку и плотно завернуть филе. Обвалять сначала в муке, затем во взбитых яйцах и наконец – в панировочных сухарях, смешанных с половиной тертого пармезана.

Разогреть оставшееся растительное масло и обжарить во фритюре котлеты в панировке. Довести до готовности в духовке, нагретой до 200 °С.

Картофельное пюре прогреть с добавлением оставшегося пармезана и трюфельного масла. Выложить на тарелки готовые котлеты, рядом – картофельное пюре и салат корн.

Тушеные куриные потрошки с фасолью и томатами

143 ккал
45 мин

Куриные потроха – 600 г
Мука – 150 г
Оливковое масло – 70 мл
Сливочное масло – 100 г
Красная фасоль консервированная – 300 г
Помидоры – 200 г
Кинза – 10 г
Петрушка – 10 г
Чеснок – 2 зубчика
Куриный бульон – 400 мл
Соль, перец

Потроха промыть, почистить, просушить. Запанировать в муке и обжарить на сковороде на смеси оливкового и сливочного масла. Готовые потроха выложить в глубокую кастрюлю.

Фасоль откинуть на сито, чтобы стекла лишняя жидкость. Добавить в кастрюлю к потрохам.

Нарезанные помидоры, рубленую зелень (часть оставить для подачи) и чеснок положить в кастрюлю к потрохам, залить куриным бульоном, посолить и поперчить, тушить на слабом огне в течение 15 – 20 минут.

Выложить блюдо на тарелки и украсить рубленой зеленью.

Чахохбили из куриных крыльев

182 ккал
50 мин

Куриные крылья – 800 г
Растительное масло – 100 мл
Репчатый лук – 120 г
Морковь – 80 г
Зеленый перец чили – 400 г
Томатная паста – 60 г
Хмели-сунели – 3 г
Кориандр – 1 г
Куриный бульон – 400 мл
Помидоры – 200 г
Чеснок – 4 зубчика
Зелень (кинза, укроп, базилик, петрушка) – 50 г
Армянские лепешки – 2 шт.
Соль, перец

Куриные крылья разрезать пополам по суставу, посолить и поперчить, обжарить в глубоком сотейнике на растительном масле.

Лук, морковь, перец чили нарезать кубиками, добавить в сотейник к крыльям, слегка обжарить.

Добавить томатную пасту, специи и готовить в течение 3 минут, постоянно помешивая.

Влить бульон, закрыть крышкой и готовить на слабом огне в течение 20 минут.

Добавить помидоры, нарезанные крупными кубиками, рубленый чеснок и тушить еще 2 минуты.

Перед подачей посыпать рубленой зеленью. Подавать с армянской лепешкой.

Чахохбили из куриных желудочков

123 ккал
2,5 ч

Куриные желудочки – 1 кг
Растительное масло – 80 мл
Репчатый лук – 120 г
Куриный бульон – 500 мл
Томатная паста – 50 г
Томатный сок – 300 мл
Перец чили – 20 г
Чеснок – 4 зубчика
Хмели-сунели – 3 г
Зелень (кинза, петрушка) – 40 г
Соль

Желудочки обжарить на сковороде на растительном масле с добавлением нашинкованного лука.

Переложить желудочки в керамическую посуду, влить бульон, закрыть крышкой и поставить тушиться на слабый огонь в течение 2 часов.

Томатную пасту развести томатным соком, добавить к желудочкам, довести до кипения и готовить в течение 10 минут. Затем добавить соль, рубленые перец чили и чеснок, хмели-сунели, рубленую зелень, довести еще раз до кипения.

Снять с огня и дать настояться перед подачей в течение 5 минут.

Фондю с курицей, хлебом и картофелем

259 ккал
20 мин

Картофель – 4 шт.
Копченая куриная грудка – 200 г
Тостовый хлеб – 6 ломтиков
Чеснок – 2 зубчика
Сыр грюйер – 150 г
Сыр эмменталь – 100 г
Моцарелла – 100 г
Мускатный орех (тертый) – 2 г
Бурбон – 20 мл
Соль, перец

Картофель отварить в мундире, остудить. Картофель, копченую куриную грудку и хлеб нарезать средними кубиками. Хлеб слегка поперчить и подсушить в духовке при 180 °C в течение 3 – 4 минут.

Сотейник с толстым дном натереть изнутри чесноком для аромата.

Сыры мелко нарезать, положить в сотейник и поставить на слабый огонь, постоянно помешивать, пока сыр не расплавится, приправить мускатным орехом и влить бурбон.

В готовое теплое фондю макать кусочки курицы, хлеба и картофеля.

Фондю – это национальное швейцарское блюдо, приготовленное на открытом огне в специальной жаропрочной посуде, называемой какелон. Фондю в переводе с французского значит «расплавленный». Вкус блюда во многом зависит от зрелости сыра: чем он моложе, тем проще и нежнее его вкус. В сырное фондю макают насаженные на специальные длинные вилочки кусочки хлеба, овощей или мяса.

Ризотто с цыпленком и белыми грибами

216 ккал
35 мин

Рис арборио – 240 г
Куриное филе – 200 г
Белые грибы – 120 г
Тимьян – 10 г
Чеснок – 2–3 зубчика
Лук-шалот – 40 г
Пармезан – 40 г
Микс зелени – 8 г
Белое сухое вино – 120 мл
Куриный бульон – 400 мл
Оливковое масло – 150 мл
Сливочное масло – 100 г
Соль, перец

Куриное филе и грибы нарезать крупными кубиками и обжарить на оливковом масле с добавлением тимьяна, измельченного чеснока и мелко нарубленного шалота.

Добавить рис и вино, а когда жидкость выпарится, влить куриный бульон и варить при постоянном помешивании 20 минут.

В конце приготовления положить сливочное масло, тертый пармезан и рубленую зелень. Приправить по вкусу. Перед подачей сбрызнуть оливковым маслом.

Жареные перепела под соусом из зеленых яблок

153 ккал
1 ч

Перепела – 4 шт.
Оливковое масло – 60 мл
Тимьян – 15 г
Чеснок – 2 зубчика
Шпинат – 200 г
Сливочное масло – 60 мл
Картофель – 400 г
Растительное масло – 100 мл
Соль, перец

Для соуса

Лук-шалот – 70 г
Черный перец горошком – 2 г
Зеленое яблоко – 1 шт.
Кальвадос или сидр – 100 мл
Яблочный сок – 100 мл
Соус демиглас – 300 мл
Сливочное масло – 100 г
Сахар – 20 г
Консервированные мелкие яблочки – 150 г
Соль, перец

У перепелов удалить все косточки, приправить морской солью и перцем, обжарить на оливковом масле с добавлением тимьяна и чеснока. Держать в тепле до подачи.

Приготовить соус. Шалот порубить и спассеровать с перцем горошком и нарезанным зеленым яблоком. Влить кальвадос или сидр, яблочный сок и демиглас, выпарить. В конце выпаривания добавить сливочное масло и приправить по вкусу солью, сахаром и перцем. Прогреть в соусе консервированные яблочки.

Шпинат перебрать и обжарить на сливочном масле с тимьяном и чесноком, приправив солью и перцем. Картофель нарезать тонкой соломкой, смешать с листочками тимьяна и обжарить на растительном масле в виде тонких лепешек.

Выложить на тарелку шпинат и картофельные лепешки, рядом уложить жареных перепелов, полить соусом и украсить мини-яблочками.

Перепелка с салатом, тыквой и сырным соусом

220 ккал
40 мин

Перепела – 4 шт.
Растительное масло – 150 мл
Розмарин – 2 веточки
Стебли сельдерея – 2 шт.
Бакинские помидоры – 8 шт.
Микс салатных листьев – 200 г
Тыква – 500 г
Вода – 100 мл
Мед – 25 г
Тыквенные семечки очищенные – 50 г
Соль, перец

Для заправки

Соевый соус – 50 мл
Ореховое масло – 50 мл
Сок лайма – 25 мл
Соль, перец

Для сырного соуса

Копченый сыр чечил – 200 г
Сливки 22 % – 300 мл
Мускатный орех (тертый) – 2 г
Перец

Тушки перепелов посолить и поперчить, разрезать пополам и обжарить на сковороде на части растительного масла с розмарином. Стебли сельдерея нарезать тонкими пластинками. Бакинские помидоры разрезать пополам. Салатные листья нарвать руками. Смешать салатные листья, сельдерей и помидоры.

Приготовить заправку. Смешать соевый соус и ореховое масло, добавить сок лайма, посолить и поперчить, тщательно перемешать. Заправить соусом салатные листья.

Тыкву очистить и нарезать средними кубиками, обжарить на сковороде на оставшемся растительном масле с розмарином в течение 5—7 минут, приправить солью и перцем, влить воду и добавить мед, готовить, пока не выпарится практически вся вода.

Приготовить сырный соус. В сотейник положить сыр чечил, влить сливки, приправить мускатным орехом и перцем, проварить

в течение 10 минут на умеренном огне.

На тарелки налить соус, выложить салат и обжаренные тушки перепелов, украсить ломтиками тыквы и семечками.

Гусь с яблоками

432 ккал
3,5 ч

Гусь (средних размеров) – 2 кг
Соль – 5 г
Яблоки (антоновка) – около 1,5 кг
Изюм – 60 г
Цветочный мед – 150 г

Гуся выпотрошить и очистить, натереть снаружи и изнутри солью.

Очистить от кожуры 6–7 яблок, разрезать на четвертинки и удалить сердцевину. Изюм промыть и замочить в горячей воде. Когда он слегка набухнет, перемешать его с яблоками и медом.

Яблочной смесью нафаршировать гуся, разрез зашить. Выложить тушку гуся на противень спинкой вниз, влить полстакана воды и поставить на 3 часа в духовку, разогрев ее до 200 °С. Когда гусь подрумянится, перевернуть тушку разрезом вниз. Когда тушка подрумянится со второй стороны, убавить температуру в духовке до 160 °С. Через каждые 7–10 минут поливать гуся вытопившимся жиром. (Проверить готовность блюда можно, проткнув тушку тонкой деревянной палочкой: она должна входить в мясо без усилий.)

За несколько минут до окончания жарки обложить тушку гуся оставшимися яблоками, полить их жиром и запечь в сильно нагретой духовке до полного размягчения. Когда яблоки будут готовы, удалить из гуся нитки и достать начинку.

Выложить начинку на блюдо, сверху уложить тушку гуся, а вокруг разложить запеченные яблоки.

Рагу из гуся с белыми грибами и яблоками в кляре

238 ккал
3,5 ч

Гусь – 1 шт.
Оливковое масло – 60 мл
Репчатый лук – 100 г
Сельдерей – 100 г
Чеснок – 4 зубчика
Тимьян – 4 веточки
Белое сухое вино – 120 мл
Куриный бульон – 2 л
Белые грибы (сушеные) – 10 г
Соль

Для яблок в кляре

Яйца – 2 шт.
Мука – 300 г
Молоко – 400 мл
Сахар – 500 г
Сода – 1 щепотка
Уксус – 5 мл
Яблоки – 2 шт.
Растительное масло для фритюра – 1 л
Соль

Гуся нарубить кусочками по 70 г и обжарить на оливковом масле. Добавить нарезанные кубиками лук, сельдерей и чеснок, рубленый тимьян и вино. Когда оно выпарится, залить гуся куриным бульоном, всыпать сушеные грибы и тушить на слабом огне 2,5–3 часа, приправив солью по вкусу.

Приготовить кляр. Яйца разделить на желтки и белки. Желтки смешать с мукой и молоком, добавить соль, сахар и соду, погашенную уксусом. Белки взбить в плотную пену и добавить в кляр в самом конце.

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины и нарезать кружочками толщиной 1 см. Обмакнуть их в кляр и жарить в раскаленном масле партиями по 2 минуты до готовности.

Рагу из гуся выложить на тарелки и полить соусом. Рядом уложить яблоки в кляре.

Утка с лапшой и грибами

241 ккал
3 ч

Утка (с потрохами) – 2,5 кг
Чеснок – 2 зубчика
Лапша домашняя – 75 г
Репчатый лук – 25 г
Белые замороженные грибы – 350 г
Нутряной утиный жир – 45 г
Яйца – 2 шт.
Зелень петрушки – 10 г
Соль, черный и красный молотый перец

Натереть утку изнутри и снаружи солью, черным и красным перцем, измельченным чесноком. Потроха пропустить через мясорубку.

Домашнюю лапшу сварить до полуготовности.

Лук нарезать соломкой, обработанные грибы мелко порубить (при использовании сухих грибов предварительно отварить их в малом количестве воды около 1 часа). Обжарить грибы и лук на утином жире.

Положить в грибную смесь фарш из потрохов и жарить еще 5 минут. Снять с огня, добавить лапшу, взбитые яйца, рубленую петрушку, соль и перец, осторожно перемешать.

Приготовленной смесью нафаршировать утку, отверстие зашить. Положить утку в гусятницу и поставить на 2,5 часа в духовку, нагретую до 200 ˚С. За время жарки перевернуть утку 2 раза.

Утиная грудка с гранатовым соусом

175 ккал
50 мин

Утиная грудка – 350 г (2 шт.)
Тимьян свежий – 1 веточка
Чеснок – 2 зубчика
Соль, перец

Для соуса

Лук красный – 80 г
Оливковое масло – 5 мл
Красное сухое вино – 25 мл
Гранатовый сок – 200 мл
Крахмал – 3 г
Соль, перец

Приготовить соус. Очищенный лук нарезать кубиками и обжарить на оливковом масле. Влить вино и выпарить, затем добавить гранатовый сок и выпарить на треть. Развести крахмал в небольшом количестве воды и загустить им соус.

На утиных грудках надрезать кожу, приправить солью и перцем. Обжарить с двух сторон до нужной степени прожарки.

Готовые грудки нарезать ломтиками и полить гранатовым соусом. Можно подать это блюдо с запеченным яблоком и зернами граната.

Утиная грудка с апельсином и цикорием

221 ккал
55 мин

Филе утиной грудки – 4 шт.
Растительное масло – 100 мл
Сливочное масло – 160 г
Белый цикорный салат (среднего размера) – 4 шт.
Сахар – 50 г
Апельсин – 1 шт.
Апельсиновый сок – 200 мл
Соль, перец

Для соуса

Соус демиглас – 150 мл
Малина свежемороженая – 80 г
Малиновый уксус – 30 мл
Сливочное масло – 40 г
Соль, перец

Утиную грудку зачистить от пленок, сделать надрезы на коже и обжарить на растительном масле с двух сторон. Посолить и поперчить, затем добавить сливочное масло (80 г) и жарить до готовности, постоянно поливая растопленным маслом.

У цикория снять подвядшие верхние листья (если они есть) и разрезать пополам вдоль. Положить в пакет для запекания половинки салата, добавить сахар, оставшееся сливочное масло, сок, сегменты и цедру апельсина, нарезанную соломкой, влить дополнительно стакан апельсинового сока, посолить, поперчить и плотно закрыть пакет. Сколоть края степлером и готовить в сотейнике с несильно кипящей водой в течение 10 минут, затем достать и оставить охлаждаться в пакете.

Перед подачей достать салат и быстро обжарить с двух сторон. Жидкость из пакета процедить и сохранить, оставшиеся кусочки апельсина и цедру положить сверху на цикорий.

Приготовить соус. Довести до кипения демиглас, малину измельчить в пюре с помощью блендера и добавить в кипящий соус, через минуту снять его с плиты, посолить и поперчить. Влить уксус и венчиком вбить сливочное масло.

При подаче на каждую тарелку на две половинки цикория положить утиную грудку, нарезанную кусочками, полить соусом и добавить по ложке жидкости, оставшейся от приготовления салата.

Утиная грудка с капучино из спаржи и сельдерея

232 ккал
35 мин

Филе утиной грудки – 800 г
Растительное масло – 20 мл
Малиновый сироп или жидкое домашнее варенье – 40 мл
Соль, перец

Для соуса-капучино

Лук-шалот – 150 г
Растительное масло – 30 мл
Спаржа – 180 г
Стебли сельдерея – 120 г
Белое сухое вино – 80 мл
Сливки 33 % – 200 г

Утиную грудку посыпать солью и перцем, обжарить на небольшом количестве растительного масла с двух сторон до золотистого цвета. Довести до готовности в духовке при температуре 180 ˚С в течение 15–20 минут.

Приготовить соус-капучино:

– Шалот порубить и обжарить на растительном масле.

– Добавить нарезанные спаржу и сельдерей, обжаривать еще 3 минуты.

– Влить вино, выпаривать 5 минут.

– Добавить сливки и проварить до загустения.

– Взбить блендером до получения однородной массы и образования небольшой пены.

Утку нарезать тонкими ломтиками и выложить на тарелки. Полить соусом-капучино из спаржи и сельдерея. Дополнительно полить малиновым сиропом или жидкостью (без ягод) от любого домашнего варенья.

Индейка в шампанском

237 ккал
1 ч

Филе индейки – 4 шт. (около 1 кг)
Мука – 30 г
Сливочное масло – 60 г
Шампанское – 750 мл
Сливки 35 % – 300 г
Микс зелени – 40 г
Соль, перец

Филе индейки посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить равномерно со всех сторон на сливочном масле.

Влить шампанское, убавить огонь, закрыть крышкой и тушить индейку 30–40 минут.

Снять крышку, добавить сливки и готовить до загустения соуса.

При подаче полить индейку соусом и украсить зеленью.

Индейка в нежном и изысканном на вкус соусе из шампанского и сливок – настоящий деликатес, при этом готовится она очень просто. Рекомендуем выбрать это блюдо для вашего праздничного стола в качестве эффектного горячего.

Бедро индейки в белом вине с пряными травами

231 ккал
50 мин

Филе бедра индейки – 1 кг
Тимьян – 4 веточки
Розмарин – 2 веточки
Петрушка – 20 г
Базилик – 10 г
Чеснок – 2 зубчика
Оливковое масло – 50 мл
Белое сухое вино – 80 мл
Куриный бульон – 300 мл
Соль, перец

Филе бедра индейки выложить в форму для запекания. Добавить рубленые тимьян, розмарин, петрушку, базилик, нарезанный ломтиками чеснок, влить оливковое масло, вино и бульон. Приправить по вкусу солью и перцем.

Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 25–30 минут.

К столу подавать в форме, в которой блюдо готовилось.

Если у вас есть набор небольших порционных форм для запекания, воспользуйтесь ими – блюдо при подаче будет смотреться более эффектно.

Голубцы из индейки с соусом из сморчков

249 ккал
1 ч 10 мин

Филе индейки – 800 г
Репчатый лук – 200 г
Яйца – 4 шт.
Растительное масло – 200 мл
Китайская капуста – 12 листов
Куриный бульон – 1 л
Соль, перец

Для соуса

Сушеные сморчки – 20 г
Оливковое масло – 50 мл
Лук-шалот – 50 г
Коньяк – 100 мл
Сливки жирные – 400 г
Соль, перец

Индейку вместе с луком пропустить через мясорубку, добавить яйца, приправить солью и перцем, влить растительное масло и тщательно вымесить.

Приготовленный фарш разложить по листьям китайской капусты, свернуть из них голубцы и уложить в глубокий противень. Залить куриным бульоном и тушить 15–20 минут.

Приготовить соус. Залить сморчки горячей водой, дать набухнуть в течение 10 минут, настой слить в миску и сохранить, грибы нарезать кружочками. Обжарить сморчки на оливковом масле, добавить мелко нарубленный шалот, затем влить коньяк и выпарить до половины объема. Влить настой от сморчков и снова выпарить до половины объема. Добавить сливки и немного уварить. Приправить по вкусу солью и перцем.

Готовые голубцы выложить в глубокие тарелки и полить соусом.

Котлетки из индейки в грибном соусе с клюквенным чатни

239 ккал
45 мин + замачивание

Лук-шалот – 4 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Сливочное масло – 130 г
Филе индейки (бедро) – 500 г
Мускатный орех тертый – щепотка
Оливковое масло – 120 мл
Соль, перец

Для грибного соуса

Сушеные белые грибы – 100 г
Сливки 22 % – 300 мл
Чеснок – 2 зубчика
Лавровый лист – 2 шт.
Соль, перец

Для клюквенного чатни

Лук-шалот – 2 шт.
Перец чили – 1/2 шт.
Корень имбиря – 20 г
Клюква свежемороженая – 200 г
Красный винный уксус – 3 ст. л.
Цветочный мед – 3 ст. л.
Бадьян – 1 звездочка
Соль

Шалот и чеснок нарезать и спассеровать на 50 г сливочного масла. Остудить и пропустить через мясорубку вместе с индейкой. Добавить оставшееся сливочное масло, приправить солью, перцем и мускатным орехом, тщательно вымешать. Сформовать котлеты и обжарить до готовности на оливковом масле под крышкой.

Приготовить соус. Грибы замочить в воде на 2 часа, затем отварить в течение 20 минут, откинуть на сито и мелко нарубить. Смешать с остальными ингредиентами и уварить до половины объема. Приправить солью и перцем, процедить.

Приготовить чатни. Шалот, перец чили и имбирь порубить в крошку. Соединить все ингредиенты и уварить, пока жидкость полностью не выпарится. Удалить бадьян и посолить.

Налить в тарелки грибной соус, выложить по кругу чатни.

Сверху положить котлетки из индейки.